第７講　評論文対策

You are preparing a presentation for a science project on animal habits. You found some interesting information in the article below and are now making your outline.

Animal Sleep Patterns

If you ever spend all day at home, you might notice that your pet cat sleeps a lot during the day and is quite active in the evening and early morning. Humans, on the other hand, are awake during most of the daylight and evening hours and then sleep for a long time at night.

Sleep is essential for animals' physical and mental health, and for their bodies to function efficiently. For animals with brains and central nervous systems, sleep is generally defined as an altered state of consciousness characterized by specific body positions, closed eyes, a general decrease in physical activity, and slower response rates. Sleep also gives the brain neurons a chance to reset, and the body becomes energized. Most creatures experience states of sleep, but the types and patterns differ from species to species.

Different sleep patterns over a 24-hour cycle have been identified in various types of animals. Three common patterns are called *monophasic*, *biphasic*, and *polyphasic*. Monophasic sleep, experienced by humans and many larger animals, happens when one is awake and active for many hours, and then one sleeps for an extended period. Some birds, insects, and mammals utilize a kind of biphasic sleep, where the animal has two waking and sleeping times, with one sleep being long and the other like a nap. Dogs and cats are polyphasic, meaning they have four to six sleeping and waking periods throughout the day.

There are variations in sleep patterns depending on the animal's size, physical needs, and diet. Smaller animals such as squirrels or mice tend to

use up their energy by moving quickly and frequently. This results in the need to sleep more often but for shorter periods of time. Lions are carnivorous animals and have longer sleeping times because their food sources satisfy their hunger for longer periods. Large herbivores like wild horses, on the other hand, sleep less than meat-eating animals because their plant-based diet has relatively few calories, resulting in the need to spend most of their time searching for food.

Safety is another variable in sleep patterns. Animals that can create safe spaces tend to enjoy longer periods of sleep, but those that might need to stay alert sleep less. Apes sleep on platforms, high above the jungle floor, which keep them away from attackers. Some smaller animals such as rabbits create shelters by digging into the ground where it is difficult for predators to find them. As a result, they feel safer and sleep longer. In contrast, elephants often travel long distances and may feel exposed to danger from hunters or other animals, contributing to their short sleeping times.

The animal sleep patterns discussed so far tend to be typical. A pattern that may be less easily noticed in our daily lives is called *unihemispheric* sleep. In this type of sleep, some animals traveling in a group keep one eye open. While one side of the animal’s brain sleeps, the other side stays awake and alert to its surroundings. In this way, the animal can experience the reviving effects of sleep while also watching out for threats. This unihemispheric sleep occurs in some bird species when they are flying long distances in groups. Birds flying at the outer edge of the group use this type of sleep to help protect the other members that sleep with both eyes closed.

Besides the types of sleep explained above, there are patterns that can be considered to be sleep-like activities. *Hibernation*, which can be observed in black bears, is a long, inactive period when food is scarce or the weather is severe. During this time, the animal’s body temperature drops, its heart rate and breathing slow down, and it may appear dead. Creatures such as jellyfish that have no central nervous system also

experience times of extreme relaxation where they remain in a less responsive state.

As shown above, sleep plays an important role in the lives of animals and it is much more complex than simply closing the eyes.

Your presentation outline

How Animals Sleep

Importance of Sleep [32]

A. To alter body temperature

B. To maintain overall health

C. To refresh the animal's body

D. To reset the brain neurons

Biphasic Sleep Pattern (in each 24-hour cycle)

[33]

Some Conditions Affecting Sleep Patterns

- *Animals* [34] .
- *Animals* [35] .

Unihemispheric Sleep

- *Some birds* [36] .

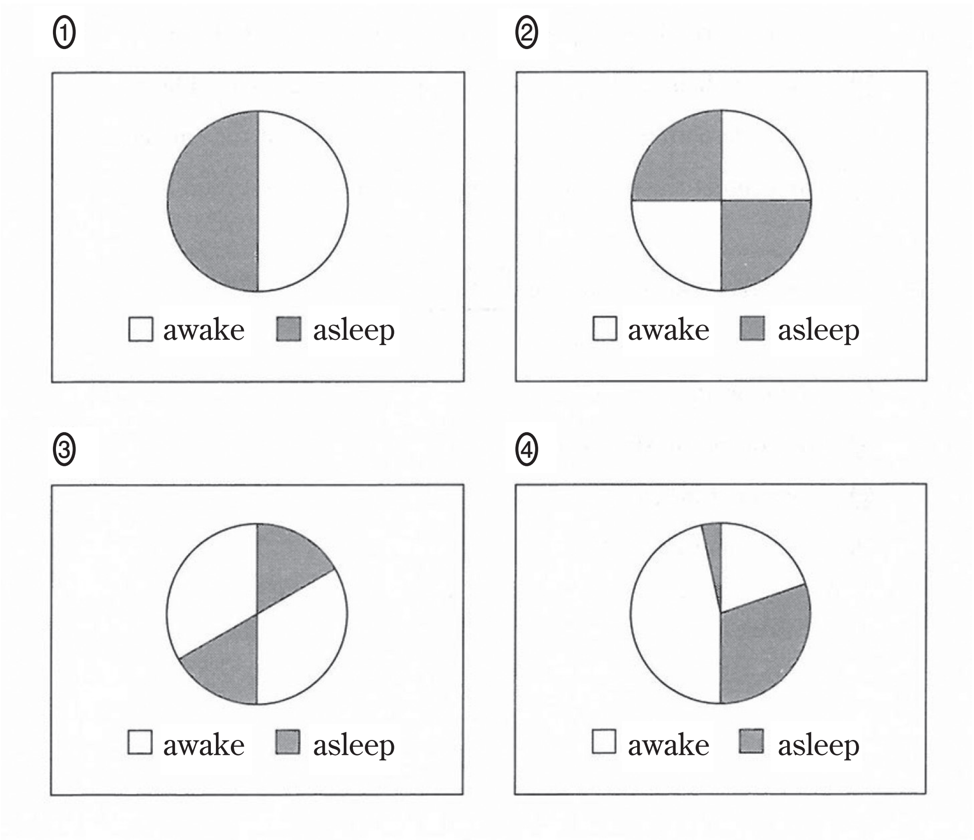
[37]

- *Black bear hibernation*
- *Jellyfish relaxation*

問１　Under the heading, "Importance of Sleep," you spotted an error in your presentation outline. Which of the following should you **<u>remove</u>**? [32]

① A
② B
③ C
④ D

問２　You want to use a figure for the biphasic sleep pattern mentioned in the article. Choose the best option for [33] .



問３ Choose the best options for [34] and [35]. (The order does not matter.)

① which burn up energy rapidly tend to sleep more often
② which continually search for food need longer sleep
③ whose diet has fewer calories can sleep more easily
④ whose food keeps their stomachs full usually sleep longer
⑤ whose homes are difficult to get to typically sleep less

問４ Choose the best option for [36].

① can be partially asleep and partially awake while in flight
② can have half of their brain sleep, leading to increased heart rate
③ can keep both eyes open constantly to watch out for enemies
④ can protect the outside members from inside the group

問５ Choose the best heading for [37].

① Common Patterns of Sleep
② Natural Sleep Methods
③ Reasons for Sleep
④ States Similar to Sleep

(2025 年 共通テスト)

ポイント【1】 因果関係を作る動詞に着目する！

● 主語が原因で目的語が結果「～を引き起こす」cause

・[ ] ／ [ ] ／ [ ] (2 語)

・[ ] (2 語)

・[ ] (3 語)

ポイント【2】 [ ] の選択肢に注意！

間違いの選択肢を作る際に，[ ] の選択肢の作り方があります。**一部が正しいからと言って，安易にその選択肢を正解に選ばない**ようにしましょう。

ポイント【3】 [ ] は抽象の目印！

長文を短時間で理解するには，素早く筆者の主張をつかむことが重要です。筆者の主張は，**段落の第１文に現れることが多く，その主張を具体化していく流れ**をおさえておくと，英文の内容を理解できるようになります。特に**段落第１文に現れる** [ ] **に着目**すると，[ ] **の目印になる**ことがあります。

共通テスト対策講座 英語<リーディング編>　第７講　解答

<解答>

問１　①　　問２　④　　問３　①―④　　問４　①
問５　④

問題と選択肢の訳

問１　「睡眠の重要性」という見出しのところで，あなたは自分の発表の概要に誤りを見つけた。**取り除く**べきなのは次のうちどれか。

① **A**
② **B**
③ **C**
④ **D**

問２　記事で言及されている二相性睡眠のパターンについて，あなたは図を使用したいと思っている。[33] に最適な選択肢を選びなさい。

問３　[34] と [35] に最適な選択肢を選びなさい。（順不同。）

① エネルギーを素早く燃焼させるものは，より頻繁に眠る傾向にある
② 食料を継続的に探すものは，より長い睡眠を必要とする
③ その食事のカロリーが少ないものは，より安らかに眠れる
④ その食料で空腹が満たされ続けるものは，通常より長く眠る
⑤ その住処にたどり着くのが難しいものは，通常眠る時間がより短い

問４　[36] に最適な選択肢を選びなさい。

① 飛行中に，部分的に眠り，部分的に起きていられる
② 脳の半分を眠らせることで，心拍数を増加させることができる
③ 両方の目をずっと開けたまま，敵に気を配ることができる
④ 集団の内側から外側の仲間を守ることができる

問５　[37] に最適な見出しを選びなさい。

① 一般的な睡眠パターン
② 自然な睡眠方法
③ 睡眠の理由
④ 睡眠に似た状態

全訳

あなたは動物の習性に関する科学プロジェクトのための発表を準備しています。あなたは以下の記事で興味深い情報を見つけ，今は概要を作成しているところです。

動物の睡眠パターン

家で一日中過ごすことがあれば，ペットの猫が日中よく寝ていて，夕方から早朝はかなり活発に活動していることに気づくかもしれない。一方，人間は日中と夕方の時間帯の大部分で起きていて，夜は長時間眠る。

睡眠は動物の心身の健康と，体を効率的に機能させるために不可欠である。脳と中枢神経系を持つ動物にとって，睡眠とは一般的に，特定の体位，閉じた目，身体活動の全般的低下，反応速度の低下を特徴とする意識変容状態と定義される。睡眠はまた，脳神経細胞にリセットする機会を与え，身体を元気にする。ほとんどの生物が睡眠状態を経験するが，その種類やパターンは種によって異なる。

さまざまな種類の動物において，24 時間周期で異なる睡眠パターンが確認されている。一般的な 3 つのパターンは，「単相性」，「二相性」，「多相性」と呼ばれる。単相性睡眠は，人間や多くの大型動物が経験するもので，何時間も起きて活動し，その後長時間眠る際に見られる。鳥類，昆虫類，哺乳類の中にはある種の二相性睡眠をとるものもいる。二相性睡眠における動物は，起きている時間と眠っている時間が 2 回あり，1 回は長く，もう 1 回は昼寝のような睡眠となる。犬や猫は多相性睡眠で，1 日を通して 4〜6 回の睡眠と覚醒の期間があることを意味する。

動物の大きさ，身体的ニーズ，食事によって睡眠パターンに違いがある。リスやネズミのような小動物は，素早く頻繁に動くことでエネルギーを使い切る傾向がある。その結果，より頻繁に，ただし短時間の睡眠をとる必要がある。ライオンは肉食動物であり，食料源によって比較的長い時間空腹が満

たされるため，睡眠時間が長くなる。一方，野生の馬のような大型の草食動物は，植物性の食事のカロリーが比較的少ないために，ほとんどの時間を食料探しに費やす必要があるので，肉食動物よりも睡眠時間が短くなる。

安全性も睡眠パターンの変化要因のひとつである。安全な空間を作り出すことができる動物は睡眠時間が長くなる傾向があるが，警戒を保つ必要があるかもしれない動物は睡眠時間が短くなる。類人猿は，ジャングルの地面から高い位置にある台の上で眠る。そうすることで，攻撃してくる相手を遠ざけておくことができる。ウサギのような小動物の中には，捕食者に見つかりにくい地面を掘ってシェルターを作るものもいる。その結果，より安心して長く眠る。対照的に，ゾウは長距離を移動することが多く，ハンターやその他の動物の危険にさらされていると感じることがあり，そのことが睡眠時間の短さに寄与する。

ここまでで述べた動物の睡眠パターンは，多くの場合，典型的なものだ。私たちの日常生活では気づきにくいかもしれないが，「半球」睡眠と呼ばれるパターンもある。このタイプの睡眠では，集団で移動する動物の中には片目を開けたままにしているものがいる。動物の脳の片側が眠っている間，もう片側は覚醒したままで周囲に注意を払っている。こうすることで，その動物は脅威にも気を配りながら睡眠の再生効果を得ることができる。この半球睡眠は，一部の鳥類が集団で長距離を飛行している時に起こる。集団の外縁を飛ぶ鳥は，両目を閉じて眠る他の仲間を守るのに役立てるために，このタイプの睡眠を利用する。

上記で説明したタイプの睡眠以外にも，睡眠に似た活動と考えられるパターンがある。ツキノワグマで観察される「冬眠」は，食べ物が少なかったり，天候が厳しかったりする場合に，長く活動しない期間である。この間，動物の体温は下がり，心拍や呼吸は遅くなり，死んだように見えることもある。中枢神経系を持たないクラゲのような生物にも，反応が鈍い状態が持続する極度の弛緩期間がある。

以上のように，睡眠は動物の生活において重要な役割を果たしており，それは単に目を閉じているだけでないはるかに複雑なものである。

あなたの発表の概要

動物の睡眠方法

睡眠の重要性 [32]

A．体温を変えるため

B．総合的な健康を維持するため

C．動物の体をリフレッシュさせるため

D．脳神経細胞をリセットするため

二相性睡眠のパターン（24 時間周期）

[33]

睡眠パターンに影響を与えるいくつかの条件

動物で [34] 。

動物で [35] 。

半球睡眠

鳥類の中には [36] ものがいる。

[37]

ツキノワグマの冬眠

クラゲの弛緩

第７講 重要語彙リスト

＊一つひとつ何度も繰り返して，覚えてください

【序文】

・prepare「準備する」
・presentation「プレゼンテーション」
・project「研究課題」
・habit「習慣」
・article「記事」
・outline「概要」

【第１段落】

・notice「気づく」
・active「活動的な」
・on the other hand「一方で」
・awake「目覚めて」
・daylight「日中」

【第２段落】

・essential「不可欠な」
・physical「身体の」
・mental「精神的な」
・function「機能する」
・efficiently「効率よく」
・nervous「神経の」
・generally「一般的に」
・define「定義する」
・alter「変える」
・consciousness「意識」
・characterize「特徴づける」
・specific「特定の」
・body position「体位」
・decrease「減少」
・response rate「反応速度」
・neuron「神経単位」
・reset「元に戻す」
・energize「活性化させる」
・creature「生き物」
・differ「異なる」
・from A to A「A ごとに」
・species「種」

【第３段落】

・identify「確認する」
・common「一般的な」
・monophasic「単相性の」
・biphasic「二相性の」
・polyphasic「多相性の」
・extended「長期の」
・insect「昆虫」
・mammal「哺乳動物」
・utilize「利用する」
・nap「昼寝」

・throughout「～中」

【第４段落】

・variation「変化」
・diet「食事」
・mice「ネズミ」(複数形。単数形は mouse)
・frequently「頻繁に」
・carnivorous「肉食の」
・satisfy「満たす」
・herbivore「草食動物」
・relatively「比較的」
・depending on「～によって」
・squirrel「リス」
・use up「使い果たす」
・result in「～という結果になる」
・source「源」
・hunger「空腹」
・plant-based「植物ベースの」
・search for「～を探す」

【第５段落】

・safety「安全性」
・alert「警戒している」
・platform「高台」
・shelter「避難所」
・predator「捕食者」
・in contrast「対照的に」
・contribute to「～の一因となる」
・variable「変動要素」
・ape「類人猿」
・floor「林床」
・dig into「～を掘る」
・as a result「結果として」
・(be) exposed to「～にさらされる」

【第６段落】

・so far「これまで」
・unihemispheric「半球の」
・reviving「回復させる」
・threat「脅威」
・typical「典型的な」
・surroundings「周囲」
・watch out for「～を監視する」
・edge「端」

【第７段落】

・besides「～に加えて」
・inactive「活動していない」
・severe「深刻な」
・heart rate「心拍数」
・jellyfish「クラゲ」
・hibernation「冬眠」
・scarce「乏しい」
・body temperature「体温」
・breathe「息を吸う」
・extreme「極端な」

・relaxation「リラックスした状態」
・responsive「反応する」

【第８段落】
・play a 〜 role「〜な役割を果たす」
・complex「複雑な」

【プレゼンテーション概要】
・maintain「維持する」
・overall「全般的な」
・refresh「元気を回復させる」
・condition「条件」

【設問と選択肢】
・heading「見出し」
・spot「見つける」
・error「誤り」
・remove「取り除く」
・figure「図」
・mention「言及する」
・burn up「燃焼させる」
・continually「たえず」
・stomach「胃」
・partially「部分的に」
・in flight「飛行中に」
・lead to「〜を引き起こす」
・enemy「敵」
・similar to「〜に似ている」

第７講　音読用白文　①②③④⑤⑥⑦⑧⑨⑩

You are preparing a presentation for a science project on animal habits. You found some interesting information in the article below and are now making your outline.

Animal Sleep Patterns

If you ever spend all day at home, you might notice that your pet cat sleeps a lot during the day and is quite active in the evening and early morning. Humans, on the other hand, are awake during most of the daylight and evening hours and then sleep for a long time at night.

Sleep is essential for animals' physical and mental health, and for their bodies to function efficiently. For animals with brains and central nervous systems, sleep is generally defined as an altered state of consciousness characterized by specific body positions, closed eyes, a general decrease in physical activity, and slower response rates. Sleep also gives the brain neurons a chance to reset, and the body becomes energized. Most creatures experience states of sleep, but the types and patterns differ from species to species.

Different sleep patterns over a 24-hour cycle have been identified in various types of animals. Three common patterns are called *monophasic*, *biphasic*, and *polyphasic*. Monophasic sleep, experienced by humans and many larger animals, happens when one is awake and active for many hours, and then one sleeps for an extended period. Some birds, insects, and mammals utilize a kind of biphasic sleep, where the animal has two waking and sleeping times, with one sleep being long and the other like a nap. Dogs and cats are polyphasic, meaning they have four to six sleeping and waking periods throughout the day.

There are variations in sleep patterns depending on the animal's size, physical needs, and diet. Smaller animals such as squirrels or mice tend to use up their energy by moving quickly and frequently. This results in the need to sleep more often but for shorter periods of time. Lions are carnivorous animals and have longer sleeping times because their food sources satisfy their hunger for longer periods. Large herbivores like wild horses, on the other hand, sleep less than meat-eating animals because their plant-based diet has relatively few calories, resulting in the need to spend most of their time searching for food.

Safety is another variable in sleep patterns. Animals that can create safe spaces tend to enjoy longer periods of sleep, but those that might need to stay alert sleep less. Apes sleep on platforms, high above the jungle floor, which keep them away from attackers. Some smaller animals such as rabbits create shelters by digging into the ground where it is difficult for predators to find them. As a result, they feel safer and sleep longer. In contrast, elephants often travel long distances and may feel exposed to danger from hunters or other animals, contributing to their short sleeping times.

The animal sleep patterns discussed so far tend to be typical. A pattern that may be less easily noticed in our daily lives is called *unihemispheric* sleep. In this type of sleep, some animals traveling in a group keep one eye open. While one side of the animal's brain sleeps, the other side stays awake and alert to its surroundings. In this way, the animal can experience the reviving effects of sleep while also watching out for threats. This unihemispheric sleep occurs in some bird species when they are flying long distances in groups. Birds flying at the outer edge of the group use this type of sleep to help protect the other members that sleep with both eyes closed.

Besides the types of sleep explained above, there are patterns that can be considered to be sleep-like activities. *Hibernation*, which can be observed in black bears, is a long, inactive period when food is scarce or the weather is severe. During this time, the animal's body temperature drops, its heart rate and breathing slow down, and it may appear dead. Creatures such as jellyfish that have no central nervous system also experience times of extreme relaxation where they remain in a less responsive state.

As shown above, sleep plays an important role in the lives of animals and it is much more complex than simply closing the eyes.